

Szkoła Podstawowa nr 3
im. Powstańców Wielkopolskich
64 – 610 Rogoźno Wlkp.
ul. Seminarialna 16
Jury Konkursu

Rogoźno, 09 grudnia 2014 r.

„Aktywna Szkoła – Aktywny Uczeń”

Al. Jerozolimskie 151, lokal 2222

02- 326 Warszawa

Informacja o wykonaniu zadania konkursowego numer 1.

Informujemy, że nasza szkoła w okresie od 08 września 2014 r. do 31 stycznia 2015 r. wykonuje zadania przewidziane regulaminem ogólnopolskiego konkursu **Aktywna Szkoła – Aktywny Uczeń** w sposób następujący:

Zadanie 1.

Przeprowadzenie, we wszystkich klasach szkoły, debaty uczniowskiej nt. **Zdrowie na talerzu w zgodzie z piramidą żywienia** zakończonej testem sprawdzającym dla uczniów wg układu opracowanego przez szkołę (prace plastyczne, test wiedzy z doboru i kaloryczności produktów). Ocena jury na podstawie prac, po 3 z każdej klasy, przesłanych do jury konkursu pocztą elektroniczną.

Wykonanie:

Liczba uczniów w szkole: 509, liczba klas: 23

Liczba przeprowadzonych debat : 23, liczba uczestników debat: 483

Przesłano do jury: 36 prac plastycznych z klas I-III, 33 testy z klas IV-VI

Realizacja zadania pierwszego odbyła się 21 listopada 2014 r. Dzień ten ogłoszono dniem „Zdrowie na talerzu”. Najpierw uczniowie przygotowywali potrawy z polskich, sezonowych warzyw i owoców, które zostały zaprezentowane w kąciku zdrowego żywienia. Potrawy zostały ocenione przez jury. Kulinarne dzieła można było degustować w czasie przerw międzylekcyjnych.



Tak przygotowywaliśmy potrawy.



Ocena naszych kulinarnych dzieł przez szkolne jury.



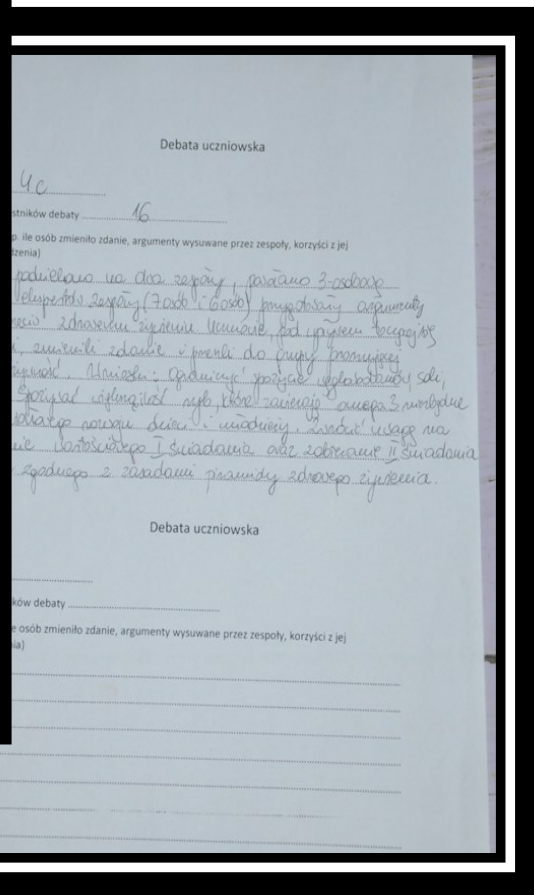
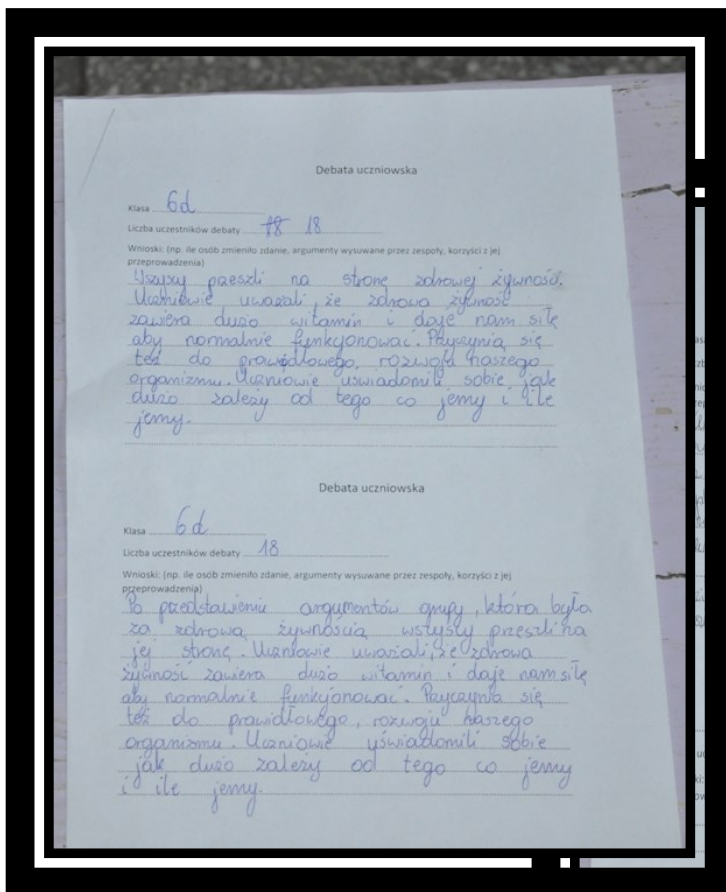
Następnie grupa uczniów pod kierunkiem nauczyciela przyrody zaprezentowała apel (scenariusz - załącznik 1), na którym przedstawione zostały podstawowe zasady prawidłowego odżywiania. Całość urozmaicały piosenki np. „Witaminki, witaminki”. Uczniowie nie tylko przypomnieli sobie jak zbudowana jest piramida żywienia ale także świetnie się bawili przy wspólnym śpiewie.





Kolejnym punktem były debaty uczniowskie przeprowadzone przez uczniów poszczególnych klas. Uczniowie przedstawiali argumenty za i przeciw dotyczące pytania: „Czy warto zdrowo się odżywiać?”. Klasy zostały podzielone na dwa zespoły, powołano też 3-osobową komisję ekspertów, następnie każdy zespół przedstawiał przygotowane wcześniej argumenty. Co 10 minut następowała przerwa, w trakcie której uczniowie mogli zmienić swoje stanowisko, a co za tym idzie miejsce. Kończącym efektem debat było ostateczne podjęcie decyzji, po której są stronie. Podsumowanie, ocena debat i określenie korzyści z jej przeprowadzenia zostały przez ekspertów udokumentowane.





Przedostatnią częścią spotkania był pokaz krótkiej prezentacji multimedialnej „Jak żyć zdrowo?” (załącznik nr 2) przygotowanej przez jedną z uczennic klasy VI. Uczniowie mogli się z niej dowiedzieć, które produkty są niezbędne przy wzroście młodego człowieka, jakie jest zapotrzebowanie kaloryczne oraz jakie zagrożenie niesie stosowanie niewłaściwej diety. Celem różnorodnych zajęć, jakie zostały przeprowadzone w ramach realizacji I zadania konkursowego, było zapoznanie uczniów z zasadami prawidłowego żywienia, zachęcenie ich do spożywania zdrowych posiłków i pogłębienie wiedzy w tym zakresie.

Na zakończenie dnia, wszyscy uczniowie klas IV-VI rozwiązali test wiedzy z doboru i kaloryczności produktów opracowany przez zespół nauczycieli (załącznik nr 3). Uczniowie klas młodszych wykonywali prace plastyczne polegające na namalowaniu lub wykonaniu z plasteliny i innych materiałów na papierowych talerzach zdrowego posiłku zgodnie z piramidą żywienia.

Przykładowe prace plastyczne z klas I-III



W klasach I-III prace plastyczne wykonało 268 uczniów (12 oddziałów) , natomiast w klasach IV-VI do testu przystąpiło 215 uczniów (11 oddziałów). W teście zbadaliśmy razem 483 uczniów, którzy wykazali się wysokim poziomem wiedzy z zasad prawidłowego żywienia i zdrowego stylu życia, większe problemy sprawiły im zagadnienia związane z doбором i kalorycznością produktów. Wytypowano i przesłano do jury konkursu po trzy testy oraz prace plastyczne z każdej klasy.

Dzień ten był efektywny, pozwolił uczniom na usystematyzowanie wiedzy teoretycznej na temat prawidłowego odżywiania się oraz zastosowanie jej w praktyce. Uczniowie zapoznali się też z nowymi pojęciami, poszerzyli swoje wiadomości dotyczące trudnej, zwłaszcza dla młodszych uczniów tematyki dotyczącej doboru i kaloryczności produktów. Bardzo chętnie dyskutowali, na temat zdrowego żywienia, wielu z nich mogło wykazać się w nich swoim talentem oratorskim. Uczniowie potrafią wymienić korzyści wynikające z odżywiania się zgodnie z piramidą żywienia. Wiedzą, że to co jedzą wpływa na ich rozwój fizyczny, intelektualny, emocjonalny oraz na zdolność uczenia się. Dostrzegają także problemy zdrowotne wynikające z nieprawidłowego żywienia jak np. nadwaga, otyłość czy zwiększenie ryzyka wystąpienia chorób wieku dorosłego (miażdżyca, nadciśnienie).

Opracowała: mgr Magdalena Hajt

Potwierdzam wykonanie zadania.
mgr inż. Izabela Konewka
wicedyrektor Szkoły Podstawowej
nr 3 w Rogoźnie

Załącznik 1

Scenariusz apelu „Piramida prawidłowego żywienia”

Prowadzący:

Witamy was serdecznie w naszej krainie,
nikogo zdrowie tu nie ominie.

Za chwilę każde dziecko się dowie,
co dobre i co jeść zawsze może.

Nikt z nas nie chce chorować,
każdy pragnie zdrowie zachować.

Dlatego na dzisiejszym spotkaniu
mówić będziemy o zdrowym odżywianiu.

Piosenka „Krzysiu powiedz mi jak mam żyć?”

Prowadzący:

Dziś zaprezentujemy wam,
piramidowy żywienia kram.

Opowiadać będziemy wierszowane historyjki,
z czego powinny składać się codzienne posiłki.

Oto nasza piramida prawidłowego żywienia.

Pusta? Czeką więc nas zadanie do wypełnienia.

A kto tutaj się skrada? Cała zbożowa plejada.

Jest tu kasza, ryż, makaron, müsli, płatki, kto i po co to wszystko zjada?

Uczeń 1

Produkty zbożowe są bardzo zdrowe.

To podstawa codziennych posiłków,
z nich mamy energię do szkolnych wysiłków.

Energię tę jednak szybko spalamy,
jej ubytki podczas śniadania, obiadu kolacji uzupełniamy.

Jedzcie więc zatem dużo kaszy, płatków, chleba
a będziecie mieć siły i energii ile trzeba!

Uczeń 2

Spójrzcie na Jasia, co za chudzina,
słaby, mizerny, ponura mina.

A inni chłopcy, silni jak słońce
każdy gra w piłkę lepiej niż Boniek.
Dlaczego Jasiu wciąż mizernieje?
Bo to głuptasek, witamin nie je!

Uczeń 3

Jedz owoce i jarzyny.
W nich mieszkają witaminy.
Kto je sobie lekceważy,
Musi chodzić do lekarzy.
Ich brak lub nadmiar powoduje choroby.
Witaminy codziennie jedzcie by wasz organizm był zdrowy.
Świeże owoce, surowe jarzyny,
ważne dla zdrowia witaminy.

Piosenka „Witaminki, witaminki”

Uczeń 4

Oczy, gardło, włosy, kości
Zdrowsze są, gdy **A** w nich gości.
A w marchewce, pomidorze,
w maśle, mleku też być może.

Uczeń 5

B - bądź bystry, zwinny, żwawy
Do nauki i zabawy!
W drożdżach, ziarnach i orzeszkach,
W serach, jajkach **B** też mieszka.

Uczeń 6

C - to coś na przeziębienie
I na lepsze ran gojenie.
C: porzeczka i cytryna,
Świeży owoc i jarzyna!

Uczeń 7

Zęby, kości lepiej rosną,
Kiedy **D** dostaną wiosną.
Zjesz ją z rybą, jajkiem, mlekiem.
Na krzywicę **D** jest lekiem.

Piosenka „Ogórek”

Uczeń 8

Nabiał - produkt smaczny, zdrowy.
Dostajemy go od krowy!
Tylko nic nie mówcie krowie.
Jak się krowa o tym dowie,
To się jej przewróci w głowie.
I gotowa narozrabiać i przestanie dawać nabiał.

Uczeń 9

Mleko zimne czy gorące byle gotowane.
Najzdrowsze pod słońcem pić dwa razy dziennie wskazane.
Mleko i produkty mleczne są źródłem białek.
To materiał budulcowy komórek i tkanek.
Są nam potrzebne dla organizmu budowy.
Zwłaszcza gdy człowiek jest młody.
Pij więc mleko rano i wieczorem
A będziesz na pewno tryskał humorem.

Piosenka „Krówka muuuwka”

Uczeń 10

No jajka też są ważne, tylko nic nie mówcie kurze.
Bo jak się rozgłosi to przestanie jajka znosić.
Jajka, ryby, mięso także zawierają dużo białka.
W codziennej diecie ich nie brakuje
Lecz w jednym posiłku każdy ich smakuje

Jednego dnia jajka na śniadanie,
Drugiego mięso na obiadowe danie.
Trzeciego na kolację ryba smażona,
Gdyż dieta musi być niezwykle urozmaicona.

Uczeń 11

Tłuste potrawy - to same kalorie.
A tych zbyt dużo znaczy - precz zdrowie!
Ci co jedzą tłusto mają chorób mnóstwo.
Dlatego kolego, jedz dużo chudego.

Uczeń 12

Lubię chipsy, oranzadę batoniki lubię też.
Nie wiem czemu moje zęby coraz częściej bolą mnie.
Czemu robią się w nich dziury, przecież pyszne rzeczy jem.

Piosenka „Gdzie są moje cukierki?”

Uczeń 13

Coś słodkiego, coś smacznego.
Nie widzę w tym nic złego.
Lecz zachowaj umiar,
Mój drogi kolego!
Bo gdy jemy cukierki, ciastka, chipsy, lody,
Stajemy się otyli, cierpimy na różne choroby!
Jeśli zdrowo żyć pragniemy,
Zastanówmy się co jemy.

Prowadzący:

No i jeszcze ważna rzecz:
pamiętajmy też o ruchu
bo przecież SPORT TO ZDROWIE
Każdy w szkole Ci to powie!
Czy powiecie, że to zdrowo? Bo my TAK!

Spójrzcie teraz na naszą Piramidę żywienia jest pusta, potrzebujemy Waszej pomocy, by ją uzupełnić. Pomożecie nam?

Jak myślicie gdzie powinien znaleźć się chleb?

A gdzie ryż, makaron, mąka, kasza, płatki i ziemniaki ?

Gdzie umieścić warzywa i owoce?

A gdzie przypiąć mleko, jogurt oraz sery?

Jeszcze jajka, ryby, mięso, olej pozostały, gdzie ich miejsce w piramidzie wypada?

W zdrowym ciele zdrowy duch. Więc uważaj! Bo gdy Tobie burczy w brzuchu. Wiedzieć trzeba co jest dobre i co jeść bez obaw możesz.

Dziękujemy za wspólną przygodę w Krainie zdrowia.

Załącznik 3

Test wiedzy z doboru i kaloryczności produktów

.....
Imię i nazwisko

.....
klasa

.....
liczba zdobytych pkt.

Masz przed sobą test składający się z 18 pytań. Prawidłową odpowiedź zaznacz **X**, jeśli się pomylisz błędną odpowiedź otocz kółkiem i zaznacz inną odpowiedź **X**.

1. W kilokaloriach wyraża się:

- a) wagę składników pokarmowych
- b) wartość energetyczną składników pokarmowych
- c) ilość zakupionych składników pokarmowych

2. 1 g białka to około:

- a) 4 kcal
- b) 5 kcal
- c) 9 kcal

3. Wartość kaloryczna 100 g jogurtu wynosi 379 kJ (kilodżuli), a 100 g bułki to 170 kJ. Oblicz wartość kaloryczną II śniadania składającego się z kubka jogurtu o wadze 200 g i bułki ważącej 50 g.

4. Dzielne zapotrzebowanie na energię jest:

- a) takie same u wszystkich ludzi
- b) zróżnicowane, zależy od płci, wieku, wykonywanej pracy
- c) zróżnicowane, zależy od płci, wzrostu i wagi

5. Uczeń w wieku 12-13 lat powinien zjadać dziennie 105 g tłuszczu. Bartek w ciągu dnia zjadł:

Produkt	Ilość w gramach	Zawartość tłuszczu w g
Twarożek	200	22
Masło	50	42
Szynka	30	16
Kotlet schabowy	100	36
Wędzona ryba	50	16
Czekolada	50	18

Sprawdź, czy Bartek przekroczył swoją dzienną normę spożycia tłuszczu. Jeśli tak, wprowadź odpowiednie zmiany w jego jadłospisie.

6. Owoce i warzywa zawierają spore ilości witaminy C, która między innymi chroni nasz organizm przed przeziębieniem.

Zawartość witaminy C w 100 g wymienionych substancji	
Pomidor	4,8 mg
Dynia	3,76 mg
Salata	4,7 mg
Śliwki	4,0 mg

Uporządkuj owoce i warzywa od zawierających najwięcej witaminy C, do zawierających jej najmniej.

7. Białka zaliczamy do składników budulcowych organizmu – są jednym z głównych składników komórek naszego ciała. Tabela przedstawia zalecane dzienne normy spożycia białka.

Grupa ludności	Ilość białka w gramach
Dzieci 7-9 lat	65
Dzieci 10-12 lat	75</T
Dziewczęta 13-15 lat	85
Chłopcy 13-15 lat	95
Mężczyźni	
Praca siedząca	75
Praca ciężka	95
Kobiety	
Praca siedząca	70
Praca ciężka	90

Zawartość białka w 100 g produktów	
Rodzaj produktu	Ilość białka w gramach
Soja	35
Ser żółty	25,8
Groch	23,8
Jaja	11,5
Chleb	5
Kalafior	0,1
Kasza gryczana	12,6
Dorsz	16,5

Która grupa ludności ma największe zapotrzebowanie na białko i dlaczego?

Darek ma 14 lat a jego siostra Ania ma lat 10. Każde z dzieci zjadło na obiad zestaw:

1. dorsz – 100g
2. kasza gryczana – 50g
3. kalafior – 200g

Czy posiłek ten zaspokoił co najmniej w połowie dzienne zapotrzebowanie na białko u Darka i u Ani

8. Przeczytaj ile niektórych produktów powinieneś codziennie zjadać, aby być zdrowym. Są to tzw. normy żywieniowe dla dzieci w wieku 10-12 lat.

D – masło	0,03 kg
K – mleko	0,6 kg
E – mięso, ryby	0,12 kg
T – owoce	0,2 kg
E – cukier, słodycze	0,06 kg
Y – pieczywo	0,25 kg
I – sery	0,05 kg
T – mąka, kasza	0,08 kg

Każdemu produktowi została przyporządkowana litera. Uporządkuj wagi produktów rosnąco, pod liczbami podpisz odpowiednie litery. Odczytaj hasło i wyjaśnij jego znaczenie.

9. Który posiłek jest najważniejszy dla ucznia?

- a) podwieczorek
- b) śniadanie
- c) kolacja

10. Czy prawidłowe odżywianie jest konieczne dla zdrowia?

- a) jest podstawą zdrowia
- b) nie jest ważne
- c) ważne, tylko przed klasówką

11. Ile wody dziennie powinno wypijać dziecko w wieku 10 – 13 lat?

- a) ok. 2 litry
- b) ok. 10 litrów
- c) jedną szklankę

12. Witamina A zapobiega:

- a) wypadaniu zębów
- b) kurzej ślepoty
- c) krzywicy u dzieci

13. Konserwanty są:

- a) szkodliwe dla zdrowia
- b) nieszkodliwe dla zdrowia
- c) nie wpływają na zdrowie

14. Produkty bogate w tłuszcz to:

- a) makaron, wiśnie, pieczywo
- b) sałata, kasza, marchewka
- c) wieprzowina, smalec, orzechy

15. Witamina, której powstawanie uzależnione jest od słońca:

- a) A
- b) D
- c) B2

16. Z ilu poziomów składa się piramida prawidłowego żywienia:

- a) 5
- b) 3
- c) 4

17. Wymień przynajmniej 5 czynników wpływających na zdrowy styl życia:

18. Na samym dole piramidy prawidłowego żywienia jest aktywność ruchowa. Ile minut dziennie powinienś ćwiczyć:

- a) 10
- b) 30
- c) 60